

Envejecimiento activo y voluntariado contra la soledad

Reportaje publicado en El Mundo sobre el programa La tercera no es la vencida, en el que personas mayores voluntarias de la ONG Desarrollo y Asistencia visitan a otras personas más mayores en situación de dependencia o vulnerabilidad.

30/04/2018

El Mundo Envejecimiento activo y voluntariado contra la soledad

Otras noticias sobre Desarrollo y Asistencia

- Desarrollo y Asistencia: 20 años combatiendo la soledad
- Una segunda oportunidad en la vida

Carmen Mira tiene casi 90 años y vive sola cerca de la glorieta de Bilbao. Aunque ha sido posible instalar un ascensor en el estrechísimo hueco de la escalera de su edificio, desde hace un año tiene problemas para salir de casa. Después de 15 años usando muletas, operada de las dos caderas y del fémur izquierdo, tiene que moverse en silla de ruedas desde hace casi un año.

«Yo estaba en un pozo sin salida, ya dispuesta a hacer cosas raras», cuenta. «La soledad me aterra. Porque antes podía bajar con mis amigas, nos tomábamos algo, pero podía andar sin ruedas», continúa diciendo. Ella todavía tiene familia - una hermana mayor y varios sobrinos que viven en Las Rozas y Villalba-, pero reconoce que no pueden visitarla tan a menudo como a ella le gustaría.

Hace tres años pidió ayuda al ayuntamiento y a través de su médico conoció la ONG madrileña Desarrollo y Asistencia. Desde entonces, todos los martes durante dos horas la visitan Concha Rodríguez, de 68 años, y Belén Pérez-Herrero, de 53. «Las quería tener todo el día», confiesa Carmen con una sonrisa. «Aunque es una persona que tiene sus días malos, cuando venimos nosotras está siempre contenta», cuenta Concha. «Es una

encyclopedia su vida: no sabes lo entretenidas que estamos y lo que aprendemos de ella», añade Belén, que pasa a relatar los 25 años que Carmen estuvo cantando en un coro o las trampas que hizo después de la Guerra Civil para poder encontrar trabajo.

La tercera no es la vencida

Voluntariado y envejecimiento activo son, de este modo, las claves de *La tercera no es la vencida*, un programa desarrollo en colaboración con La Obra Social La Caixa y premio a la innovación y la transformación social de esta entidad. María José Sierra, coordinadora de proyectos, estudios e innovación de Asistencia y Desarrollo, señala que la mitad de sus voluntarios tiene más de 65 años y la mayoría son mujeres que llevan más de cinco años en la organización. «Creemos que si motivas a todas esas personas

mayores estamos evitando o retrasando la dependencia», apunta.

Un ejemplo sería Rosa Ibargoitia, voluntaria de 68 años y antigua directora de un centro educativo. «Antes de jubilarte tienes que pensar qué vas a hacer cuando tengas todo el día libre. Te tienes que preparar física y mentalmente para ese momento y, además de hacer alguna actividad física, llega un momento en que dices, necesito dar lo que tengo para hacer felices a otras personas». Dedicada a labores de gestión, defiende que «la clave del envejecimiento activo es la actividad: no tener tiempos muertos, sin el agobio de los horarios o el trabajo profesional, pero mantener la mente funcionando, salir de casa, entablar nuevas relaciones. Revives otra vez y te sientes mucho mejor».

Según los datos ofrecidos por Sierra, *La tercera no es la vencida*

atiende a cerca de 400 personas que viven en una soledad no deseada, siendo el usuario tipo una mujer de más de 83 años. El 44% de los usuarios viven solos y el 52% con el cónyuge o un familiar.

«Prácticamente el 80% de los cuidadores principales son el marido o la mujer, con lo cual son dos personas muy mayores las que se cuidan mutuamente. Y, en el caso de personas sin cónyuge el cuidador principal suele ser una hija», añade.

Para medir el impacto del programa y seguir mejorándolo Asistencia y Desarrollo ha desarrollado, asimismo, un método de evaluación propio. Por un lado, un cuestionario online para voluntarios e instituciones; y por otro, un cuestionario presencial para los usuarios o el familiar principal que realizan los propios voluntarios.

Fátima Elidrissi

El Mundo

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-es/article/desarrollo-y-
asistencia-envejecimiento-activo-y-
voluntariado-contra-la-soledad/](https://opusdei.org/es-es/article/desarrollo-y-asistencia-envejecimiento-activo-y-voluntariado-contra-la-soledad/)
(14/01/2026)